デイリーステップ（歩数計）を利用する

歩数を確認する

1

ホーム画面で （シンプル） （アプリー覧） （デイリーステップ）

歩数計画面が表示されます。

・確認画面が表示されたときは、画面の指示に従って操作してください。

歩数計画面の見かた

1 歩数計カレンダーが表示されます。
2 歩数の詳細が表示されます。
3 歩数計のデータをSNSなどに投稿できます。
4 歩いた時間や走った時間など、行動のログが表示されます。
5 歩数計設定画面が表示されます。
6 バックアップやリセットができます。

歩数計を設定する

設定できる項目は、次の通りです。

項目	説明
歩数計	歩数計のON／OFFを設定します。
プロフィール	身長、体重などを設定します。
目標設定	歩数・消費カロリーの目標を設定します。カスタムで設定する場合は、直接グラフを操作して設定することもできます。
サービス連携	HealthPlanetのウェブサービスとデータを連携します。

1

ホーム画面で （シンプル） （アプリー覧） （デイリーステップ）

歩数計画面が表示されます。

・確認画面が表示されたときは、画面の指示に従って操作してください。

2

歩数計設定画面が表示されます。

3

各項目をタップして設定

歩数計の設定が完了します。

デイリーステップ利用時の操作

歩数などの情報を共有する

歩数計画面で 共有する項目をタップ OK アプリケーションを選択 画面の指示に従って操作

・項目をタップするたびに、設定（☑）／解除（■）が切り替わります。

HealthPlanetでデイリーステップのデータを利用する

歩数計画面で データ連携 OK OK

・サービス連携 がONのときに利用できます。
・ご利用にはHealthPlanetへのユーザー登録が必要です。
・（HealthPlanet）でサーバーとの同期を行ってください。

データをバックアップする

歩数計画面で データバックアップ OK

・あらかじめSDカードを取り付けておいてください。

データを復元する

歩数計画面で データ復元 OK

・あらかじめ、バックアップデータを保存したSDカードを取り付けておいてください。
・データを復元すると、歩数計の情報がバックアップデータの内容に置き換わります。あらかじめよくご確認のうえ、操作してください。

今日のデータを消去する

歩数計画面で 一日リセット OK

・消去された内容は元に戻せません。十分に確認したうえで操作してください。

デイリーステップのデータ／設定をリセットする

歩数計画面で オールリセット OK

・消去された内容は元に戻せません。十分に確認したうえで操作してください。

デイリーステップ利用時のご注意

自転車や乗り物について

自転車や乗り物利用時には、次のような点に注意してください。
・自転車や乗り物に乗っているときの加速度センサーの平均的な振動量から推定していますので、路面状況や本機を置く位置などの環境によっては、正しく記録されないことがあります。
・自転車や乗り物と判断するまでに時間がかかることがあるため、数分間の短い乗車については記録されないことがあります。
・乗り物乗車中に歩いた場合、乗り物と記録されないことがあります。
・本製品をズボンのポケットに入れた状態などで自転車に乗った場合、自転車と記録されないことがあります。
・自転車を押して歩いた場合は歩行動作になりますので、自転車とは記録されません。また、本製品を自転車のカゴに入れた状態で自転車を押して歩いた場合は、自転車と記録されることがあります。
・本製品に一定周期の振動を連続で与えると、乗り物に乗っていない場合でも乗り物と記録されることがあります。
　・リズムゲーム使用時、メール入力時、スポーツ時

正確に歩行を測定できない場合について

次のような場合、正確に歩行を測定できないことがあります。
・本製品が不規則に動くとき
　- 体に当たってはねるかばんの中など
　- 首や腰、かばんからぶら下げたとき
・不規則な歩行をしたとき
　- すり足歩行、サンダル、草履などの履物での歩行
　- 混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ
・上下運動や振動の多いところで使用したとき
　- 立ったり、座ったりする動作
　- 歩行以外のスポーツ
　- 階段や急斜面の昇り降り
　- 乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の振動

計測について

計測や計測結果の利用時には、次のような点に注意してください。
・振動する台の上や連続する振動が伝わるような場所に置くと、歩数としてカウントされる場合があります。
・歩き始めは歩行かどうかの判断を行うため、10歩程度（5秒以上）の歩行を検出するまで、カウントを始めません。カウント開始時に、それまでに取得した歩数も合わせて表示します。
・日付が変更されると、前日までのデータを記録し、歩数カウントをゼロから開始します。
・計測した歩数や歩行距離、乗車時間、消費カロリーはあくまでも目安です。基礎代謝量は含みません。
・運動条件によっては、ランニングが歩行になる場合があります。また、歩行がランニングになる場合もあります。
・消費カロリーは高度変化を加味して計算しているため、歩数(時間)とは比例関係にはならない場合があります。
・自転車乗車時の正確な消費カロリーを検出するため、プロフィール の「自転車」にて、乗らない ／ 電動アシストあり ／ 電動アシストなし を選択してください。
・台風等により継続的に大きな気圧変動が発生した場合、高さ変化（アップダウン）による消費カロリーの精度が悪くなることがあります。